ヴィスポスポーツスクエア　スタジオスケジュール　2019年　5月

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ		Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ
10:00	はじめてエアロ 関 9:30～10:15	変更	バラエティレッスン スタッフ 9:30～10:00		バラエティレッスン スタッフ 9:30～10:00		ベルビックストレッチ RIKA 9:30～10:30		リラックスヨガ 春川 10:00～11:00	5月4日 天空大河 藤澤 5月11日 タイガーキック 藤澤 5月18日 ボディコンバット MASAKI 5月25日 キックエクササイズ MASA				
11:00	脂肪燃焼エアロ 関 10:30～11:30	変更	ライトエアロ 上重 10:15～11:00		ボディパンプ TOMO 10:15～10:45	↓5月1日 ↓5月8日 ↓5月15日 ↓5月29日 フラヨガ SAOLI 10:45～11:30	バランスコーディネーション 石垣 10:45～11:30		はじめてエアロ 春川 11:15～11:45		プラナヨガ 山口 10:30～11:30			
12:00	はじめてヨガ 石塚美樹 11:45～12:30		はじめてステップ 上重 11:15～11:45	アロハシェイプ MIE 11:15～12:15	ボディアタック KOH 11:00～11:45		ベーシックステップ 石垣 11:45～12:30	変更	ZUMBA ATSUKO 12:00～12:45		3D30 KOH 11:45～12:15	←定員15名 整	ボディパンプ TOMO 11:30～12:15	
13:00	天空大河 藤澤 12:45～13:45		マットサイエンス 寺田 12:00～12:45		ZUMBA ATSUKO 12:00～13:00		SH'BAM TOMOKO 12:45～13:30	変更	美ユーティBodyWave ATSUKO 13:00～14:00		週替わり格闘技 12:30～13:30	はじめてエアロ 石垣 13:00～13:30	ボディコンバット MASAKI 12:30～13:15	
14:00	リラックスヨガ 春川 14:00～15:00		やさしいラテンエアロ SANA 13:00～13:45		タイガーキック 藤澤 13:15～14:15		ボディバランス rina 13:45～14:45		ボディコンバット 中島 14:15～15:15	フィットネスフラ 増田 14:15～15:15	ライトステップ 石垣 13:45～14:30		姿勢改善ヨガ 増田 13:30～14:30	
15:00	シェイプdeサルササイズ 冨山 15:15～16:15		ZUMBA SANA 14:00～15:00		骨盤スリム ピラティス 荒井 14:30～15:30		キックエクササイズ Masa 15:00～15:45		ゆったりプラナヨガ 増田 15:30～16:30		ラテンエアロ MAHO 14:45～15:45		CXWORX TOMO 14:45～15:15	
16:00			リラックスヨガ MAYA 15:15～16:15		モムチャンフィットネス romi 15:45～16:30		週代わりレッスン スタッフ 16:00～16:45				HIP HOP KANA 16:00～17:00		ボディバランス rina 15:30～16:30	
17:00							5月2日：ボディジャム　SANA 5月16日：ボディジャム　SANA 5月23日：Barre+テク　rina 5月30日：ボディジャム　SANA						GRIT KOH 16:45～17:15 整 定員20名	5月5日 [STRENGTH] 5月12日 [ATHLETIC] 5月19日 [CARDIO] 5月26日 [STRENGTH]
18:00														
19:00			NY style ヨガ Coo 19:00～20:00						オリジナルエアロ Tommy 19:00～19:45			整 RPM MASAKI 18:30～19:30 定員10名		
20:00	SH'BAM TOMOKO 19:30～20:15				Barre rina 19:30～20:00		ボディパンプ 中島 19:30～20:30		ペルビックストレッチ Tommy 20:00～21:00		整 KIMAX MASAKI 19:45～20:15 定員18名			
21:00	シェイプファイター 大川 20:30～21:15	かんたんエアロ SAYA 21:00～21:45	脂肪燃焼エアロ 石塚美樹 20:15～21:15	整 RPM MASAKI 21:00～22:00 定員10名	ボディコンバット MASAKI 20:15～21:00	整 SPRINT MASAKI 21:30～22:00 定員10名	ボディコンバット 中島 20:45～21:45	アシュタンガヨガ MAHO 20:45～21:45	ボディアタック KOH 21:15～22:00		ボディステップ YAPPY 20:30～21:30		初心者歓迎クラス 整 整理券配布クラス 整理券はレッスン開始1時間前から マシンカウンターにて配布致しております。 レッスンカテゴリー一覧 リラックス / エアロビクス / ダンス 格闘技 / 筋ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ / 自転車系	
22:00	タイ式ヨガ 大川 21:30～22:15		はじめてHIPHOP KANA 21:30～22:15		月のヨガ YUKA 21:15～22:15									